

ほけんだより 10月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和6年10月9日

保健室

10月 保健目標 ○目を大切にしよう

朝夕と気温が下がり、昼間の暑さも落ち着き、過ごしやすくなりました。今週月曜日の朝は蒸し暑く感じた人もいましたね。「今日は暑いな…」「夕方になるとちょっと寒いかも…」と思う季節です。朝、天気予報を見て気温差を確認したり、気温の変化に対応できるようジャージを持ち歩いたりして、気温差による体調不良を引き起こさないよう体温調節を心がけてください。



ちらほら体調をくずしている人もいます。体調をくずした場合は、早く治るように、①温かい消化のいいものを食べる、②睡眠をとって体を休ませる、③水分をとる、④服を重ね着して体を暖かくする、ことを心がけてください。

10月10日は「目の愛護デー」



私たちの生活の必需品となっているスマホ。帰宅したらスマホをチェックして、メールや動画を見て、つい時間を忘れて使ってしまい、気づいたらもうこんな時間！なんてことはありませんか？

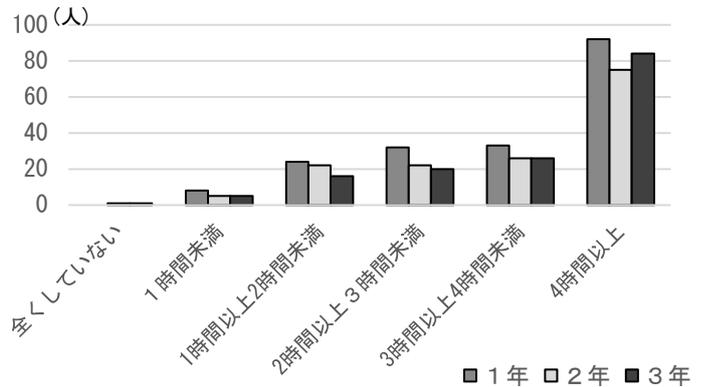
「スマホを使うのは1時間で終わりにしたいのにやめられない…」「お風呂！ご飯！などの日常生活でもスマホが手放せない…」このように、決めたルールを守れない、やめたくてもやめられない状態は「依存」の始まりです。

スマホ依存にならないためには、スマホを使わない時間をつくるのが大切です。例えば、「1日の使用時間を制限しておく」「友達と話す時はスマホを触らない」「スマホやタブレットを使わない趣味を見つける」「学習中や寝る前にはスマホを家の人に預ける」など、スマホから離れて目を使いすぎないようにしましょう。

【幡山中生の実態】

夏休み中のゲームやスマホ、タブレットなど、

1日の使用時間（学習以外）



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

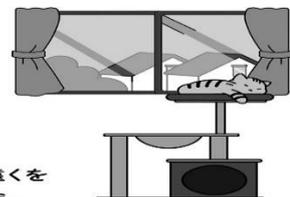
20秒以上



10歩先が約6mの
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

10月8日は「骨と関節の日」

「十」と「八」を組み合わせると「ホ」の字になること、またスポーツの日に近く、骨と関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから日本整形外科学会が決めました。

私たちの体は200個余りの骨があり、骨と骨の連結部分には関節があります。この関節をもってしなやかに体を動かしています。その骨と骨の連結を維持しているのがじん帯です。

体を動かす前の準備運動で、筋肉やじん帯を柔らかくしたり、関節の動きを良くしたりして、ケガをしないようにします。体を動かすには心地よい季節です。ケガをしないよう体のケアをしてください。また、ケガをした時は、レントゲンを撮らないと骨折か捻挫かどうか分からないことがあります。痛みやはれが続く時は整形外科で診てもらってください。



10月17日～23日は 「薬と健康の週間」

体には、病気やケガを治そうとする力（＝自然治癒力）が備わっています。そのサポートをするのが薬です。しかし、薬はその役割を果たすだけでなく、眠気・のどの渇き・じんましんなどの副作用というリスクも併せ持っています。薬を安心して使うためには、説明書をしっかり読んで、正しい飲み方・使い方をすることです。

【決められた量[■]を飲む】

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、「15歳未満」の用量を守りましょう

【決められた時間[■]に飲む】

食前

食事の1時間～30分前

食後

食事のあと30分以内

食間

食後2時間後くらい

就寝前

就寝する30分くらい前

【薬の使い方 **NG集**】

- × 薬を友だちにあげる
- × 目薬の貸し借りをする
- × 飲み忘れに気づき、2回分まとめて飲む
- × 使用期限の切れた薬を飲む（使う）
- × 牛乳・ジュース・お茶で飲む

